



暑い日が続いていますが、みなさん体調管理はきちんとできていますか？ 気温が高く、日差しも強くなるこれからの時期は、暑さにより体の消化機能が低下し、食欲が落ちてしまうことがあります。早寝・早起きをして生活リズムを整えるとともに、食事をしっかり食べて、暑くても元気に動ける体を作りましょう。

☆7月の行事食 七夕☆



皆さん、七夕の行事食としてなにかお家で食べることはありますか？ 今回は七夕でそうめんを食べる風習について紹介しようと思います。そうめんが七夕で食べられるようになったのは7月7日に中国の皇太子が、零鬼魂となって病を流行らせたため、その子の好物だった「索餅」を供えたところ病が治まったという伝説があり、この話をもとに無病息災を祈願して「索餅」が食べられるようになり、そうめんの原型になったといわれています。

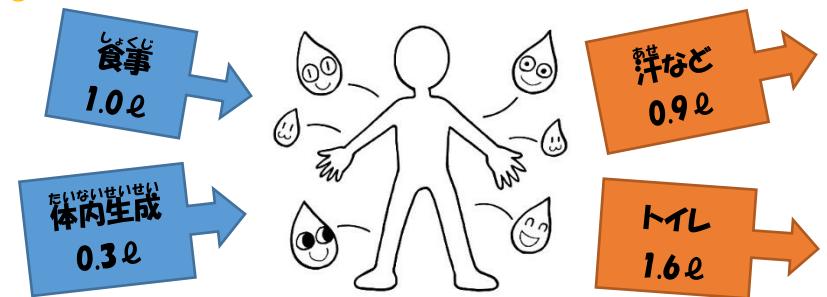
地域によっては笹団子(新潟県)、笹かまぼこ(宮城県)、笹寿司(新潟県、長野県)など「七夕=笹」ということから食べられるそうです。

また、長野県では、ほうとうにあんこやきな粉を加えた甘いものが食べられています。

学校の給食では七夕の給食として七夕ゼリーや七夕汁といった献立がよく登場します。



1日に必要な水分量はどのくらい？



つくられるのは 1.3L

で出していくのは 2.5L

人間は、生活するだけで1日2.5Lの水分が体から出でています。食事や体内で作られる水は1.3Lなので、意識して水を飲まなければ 1.2L足りないことになります。暑い日や運動をした時などはより多く汗をかくため、さらに多くの水分が必要になります。

なにを飲めばいいのかな？

飲み物は水やお茶などを飲みましょう。のどが渴いていなくても1時間に1回は水分を摂るように意識して、特に、運動して汗をかいだときには、のどがかわく前に水分を摂るように心がけましょう。スポーツドリンクは汗で失ったミネラルを補給するためには適していますが、糖分も含まれているため飲みすぎには注意しましょう。

きゅうり、ナス、トマトやすいかなどの夏野菜・果物は水分を多く含み、体温を冷やしてくれる働きがあります。献立の中でも水分補給できるように工夫してみましょう。

